

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова науково-методичної
ради НУВГП

_____ Олег Лагоднюк

«__» _____ 20 ____

08-02-16S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Теорія і технології оздоровчо-
рекреаційної рухової активності»

Шифр за ОП

Фізична терапія, ерготерапія

Освітній рівень:

бакалаврський (перший)

Галузь знань

Охорона здоров'я

Спеціальність

Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма

Фізична терапія, ерготерапія

пп 2

22

227

227

SYLLABUS

«Theory and technologies of health and
recreational motor activity»

Code in Educational Program

Physiotherapy, occupational therapy

Educational level:

bachelor's (first)

Fields of knowledge

Healthcare

Specialization:

Physiotherapy, occupational therapy

Educational Program

Physiotherapy, occupational therapy

© Ніколенко О.І., 2020
© НУВГП, 2020

Критерій, пункт/підпункт силабусу		Пояснення
Загальна інформація		
Ступінь вищої освіти		бакалавр
Освітня програма		Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність		Фізична терапія, ерготерапія
Рік навчання, семестр		1-й рік, 1-й семестр
Кількість кредитів		5,0 кредитів ЄКТС
Лекції		16
Лабораторні		32
Самостійна робота		102
Курсова робота		так
Форма навчання		Денна
Форма підсумкового контролю		Залік
Мова викладання		Українська
Інформація про викладача		
Лектор 		Ніколенко Олександр Іванович старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Асистент 		Петрук Людмила Анатоліївна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Профайл лектора		http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович
Профайл асистента		http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна
Канали комунікації		o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua , l.a.petruk@nuwm.edu.ua
Інформація про дисципліну		
Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі		<p>Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з охорони здоров'я. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів охорони здоров'я є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальна дисципліна „Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності”.</p> <p>Мета: отримання студентами знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.</p>

	<p>Цілі: знати: значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій. вміти: визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.</p>
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/17313
Компетентності	<p>ЗК 8. Здатність навчатися, здійснювати особистий професійний розвиток та впроваджувати знання у практичну діяльність.</p> <p>ФК 5. Здатність провадити безпечну практичну діяльність для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця.</p> <p>ФК 7. Здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману інформацію.</p> <p>ФК 12. Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.</p> <p>ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.</p> <p>ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.</p>
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	Взаємодія з людьми, здатність до навчання, творчі здібності (креативність)

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 16 год

Лабораторних – 32 год

Самостійна робота – 102 год

Результати навчання – РН – 1

Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а

також покращенню довкілля громади.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Обґрунтувати доцільність та ефективність активного залучення всіх членів родини до рухової активності.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Результати навчання – РН – 12

Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Описати програму навчання клієнтів особливостям проведення фізичних вправ в домашніх умовах.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Результати навчання – РН – 15

Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Скласти спільно з одногрупниками програму оздоровчо-рухової активності з розподілом дій та застосуванням різних засобів фізичного виховання. Проаналізувати та оцінити дії кожного учасника.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання дисципліни та її значення в підготовці фахівців з фізичної терапії, ерготерапії.

Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. Загальні положення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання.

Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Структура і зміст фітнес-програм. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.

Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Програма катання на роликів ковзанах. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. **Програма спінбайк-аеробіки.**

Тема 7. Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики. Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми аеробної і силовій витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силовій спрямованості.

Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. (4 год)
2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. (4 год)
3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо- рекреаційної рухової активності. (2 год)
4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. (2 год)
5. Технології рухової активності аеробної спрямованості. (2 год)
6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. (2 год)
7. Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики. (4 год)
8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу. (4 год)
9. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини. (4 год)
10. Теорія адаптації. (2 год)
11. Теорія стомлення та відновлення. (4 год)
12. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників. (4 год)

Методи оцінювання та структура оцінки

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіумі по всьому матеріалу.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення

	<p>поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan/dokumenti</p> <p><i>Курсова робота</i> оцінюється від 0 до 100 балів.</p> <p>Оцінка складається з оцінок відповідності наступним критеріям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Відповідність змісту обраній темі; 2) Наявність чітко сформульованої проблеми; 3) Адекватність формулювання об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження; 4) Визначення ступеню робленості проблеми дослідження; 5) Наявність посилань на використану літературу та відповідність оформлення роботи стандарту; 6) Відповідність висновків меті та завданням дослідження.
Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти	Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини.
Поєднання навчання та досліджень	Діючий студентський науковий гурток "Фізична рекреація". Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.
Інформаційні ресурси	<p>Базова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3.– 10-14. 2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с. 3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. 4. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 530 с. 5. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с. <p>Допоміжна література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с. 2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М.: Сталкер, 2003. – 464 с. 3. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Є. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – 620 с. 4. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів,

	<p>С. О. Мехоношин. – Тернопіль: Т ДІУ, 2000. – 168 с.</p> <p>5. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 320-323.</p>
Правила та вимоги (політика)	
Дедлайни та перескладання	<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри.</p> <p>Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядоку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan/dokumenty.</p> <p>Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/</p>
Правила академічної доброчесності	<p>Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення. При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями • Кодекс честі студентів • Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП • Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП <p>http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</p>
Вимоги до відвідування	<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>
Неформальна та інформальна освіта	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому</p>

	важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	Після проведення перших занять студентам буде запропоновано відповісти на ряд запитань щодо врахування їх побажань в поточному курсі. Щосеместрово студенти заохочуються пройти онлайн опитування стосовно якості викладання та навчання викладачем даного курсу та стосовно якості освітнього процесу в НУВГП. За результатами анкетування студентів викладачі можуть покращити якість навчання та викладання за даною та іншими дисциплінами. Результати опитування студентам надсилають обов'язково. Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років та семестрів завантажені на сторінці «ЯКІСТЬ ОСВІТИ»: http://nuwm.edu.ua/porjadok-opituvannja http://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja http://nuwm.edu.ua/sp/rezultati-opituvannja
Оновлення	За ініціативою викладача зміст даного курсу може оновлюватися.
Навчання осіб з інвалідністю	Можливість ознайомлення з лекційним матеріалом дистанційно. Студент зобов'язаний бути присутнім на лабораторних заняттях або відпрацювати з іншою підгрупою студентів. Надається волонтерська підтримка.
Інтернаціоналізація	Електронні бібліотеки: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki Як знайти статтю у Scopus: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram База періодичних видань: https://www.scimagoir.com/ Електронний каталог: http://nuwm.edu.ua/MySQL/ Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv

Лектор
старший викладач

О.І. Ніколенко